

Tahap Stres Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Di Guru Sekolah Di Negeri Johor, Melaka, Selangor, dan N.sembilan.

Azizi Hj. Yahaya
Nik Diana Hartika Binti Nik Husain
Jabatan Asas Pendidikan
Fakulti Pendidikan
Universiti Teknologi Malaysia

ABSTRAK: Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti tahap stres serta faktor-faktor yang mempengaruhinya di kalangan guru sekolah menengah. Seramai 400 orang guru di empat buah negeri iaitu Johor, Melaka, Negeri Sembilan dan Selangor telah dipilih sebagai responden dalam kajian ini. Faktor stres dikaji dari aspek bebanan kerja, hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah. Instrumen kajian yang digunakan adalah borang soal selidik. Kaedah kajian yang digunakan adalah kaedah tinjauan dan persampelan dilakukan secara persampelan rawak kelompok. Nilai kebolehpercayaan instrumen adalah $\alpha = 0.8201$. Data-data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows*. Statistik deskriptif iaitu frekuensi dan min digunakan untuk menganalisis tahap stres manakala statistik inferensi iaitu analisis ujian $-t$ dan korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis perbezaan stres antara jantina dan hubungan antara faktor stres dengan umur, pengalaman mengajar dan bilangan anak. Hasil kajian mendapati tahap stres di kalangan guru berada pada tahap sederhana. Dapatan kajian juga mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara faktor stres dengan jantina. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor bebanan kerja dengan pengalaman mengajar, umur dan bilangan anak. Aspek yang paling mempengaruhi stres ialah dari aspek masalah disiplin pelajar.

PENGENALAN

Stres bukanlah suatu perkara yang asing bagi masyarakat negara ini. Stres biasa dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Secara umumnya, perkataan stres telah digunakan secara meluasnya dalam kajian sains sosial selepas seorang ahli perubatan ternama, Selye pada tahun 1950-an menjadi perintis dalam menjalankan kajian tentang psikologi stres ini. Cox & Brockley (1984) berpendapat stres adalah satu fenomena persepsi yang wujud dari satu perbandingan di antara arahan yang diberikan oleh seseorang dengan kebolehan untuk melakukan arahan tersebut dengan

jayanya. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman ketegangan yang mana akan diikuti pula oleh gerakbalas ketegangan.

Stres guru boleh ditakrifkan sebagai perasaan tidak selesa, emosi negatif seperti marah, kebimbangan, tekanan serta kekecewaan yang berpunca dari aspek kerja mereka sebagai seorang guru (Kyriacou & Sutcliffe, 1978a). Dalam hal ini, guru yang menghadapi stres adalah guru yang tidak dapat mengawal emosi mereka terhadap perubahan budaya pendidikan yang bukan sahaja untuk memberi ilmu pengetahuan tetapi perlu mendidik manusia agar menjadi masyarakat yang berguna. Guru terpaksa melakukan kerja lebih masa, perkeranian, menyediakan alat bantu mengajar, menghadiri kursus atau bengkel sepanjang minggu sambil terpaksa melakukan penyesuaian terhadap kaedah pengajaran yang baru.

Stres kerja pada tahap yang tinggi biasanya akan membawa kepada ketidakpuasan kepada kerja, sikap suka mengelak dan pengabaian kerja. Tindakbalas penyesuaian stres oleh guru merangkumi tindakbalas psikologikal (keletihan dan kemurungan), fisiologikal (sakit kepala, tekanan darah tinggi) dan berkaitan sikap (pengambilan alkohol, merokok, gaya hidup dan masalah tidur). Suasana kerja yang teruk menyumbang kepada faktor stres dan seterusnya membawa kepada ketidakpuasan kerja dan keinginan untuk meninggalkan profesion keguruan. (Kyriacou & Sutcliffe, 1978b)

Stres yang tinggi pada guru boleh mengakibatkan kekecewaan, agresif, kebimbangan, sifat suka mengelak, peningkatan terhadap tahap ketidakhadiran dan penurunan terhadap prestasi guru. (Kaiser & Polczynski, 1982)

PERNYATAAN MASALAH

Masalah yang ingin dikaji oleh penyelidik adalah faktor yang menyumbang kepada stres seperti bebanan kerja di sekolah, masalah hubungan interpersonal guru, masalah disiplin pelajar yang semakin meningkat dan peraturan sekolah yang membebankan.

OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian ini dilakukan adalah :

- i) Untuk mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek bebanan kerja.
- ii) Untuk mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek hubungan interpersonal.
- iii) Untuk mengenalpasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek masalah disiplin pelajar.
- iv) Untuk mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek peraturan sekolah.
- v) Untuk mengenalpasti faktor stres yang paling dominan di kalangan guru-guru.
- vi) Untuk mengenalpasti perbezaan stres di kalangan guru lelaki dan perempuan.

- vii) Untuk mengenalpasti sama ada terdapat hubungan stres di kalangan guru dari aspek bebanan kerja, masalah disiplin pelajar, hubungan interpersonal dan peraturan sekolah dengan pengalaman mengajar, umur dan bilangan anak.

KEPENTINGAN KAJIAN

Beberapa kumpulan sasaran diletakkan sebagai pihak yang memerlukan hasil dari bidang kajian ini. Kumpulan pertama adalah kepentingan kepada Jabatan Pelajaran Negeri. Dapatan kajian ini akan dapat memberikan maklumat baru dan sokongan data kepada Jabatan Pelajaran Negeri yang terlibat dalam menangani masalah stres di kalangan guru-guru.

Kedua adalah kepada universiti dan sekolah-sekolah. Hasil daripada kajian stres ini boleh dijadikan sebagai rujukan kepada mahasiswa universiti yang ingin menjalankan kajian lanjutan terhadap faktor yang mempengaruhi stres di kalangan guru-guru sekolah menengah. Selain itu, pihak sekolah juga boleh menggunakan dapatan kajian stres ini sebagai salah satu sumber rujukan mereka untuk menangani masalah memotivasikan guru-guru.

METODOLOGI

Kajian yang dijalankan adalah berbentuk tinjauan data dan melibatkan kajian untuk mengenalpasti tahap stres serta hubungan antara faktor stres dengan faktor demografi. Dalam kajian ini, pengkaji ingin mengkaji tahap stres di kalangan guru dari aspek bebanan kerja, hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah. Sampel kajian terdiri daripada 400 orang guru-guru sekolah menengah di sekitar negeri Melaka, Johor, Negeri Sembilan dan Selangor. Instrumen kajian adalah satu set soal selidik lepas yang telah diubahsuai oleh penyelidik. Kajian rintis telah dijalankan sebelum kajian sebenar dijalankan bagi menentukan kebolehpercayaan soalselidik. Nilai kebolehpercayaan bagi soal selidik ini adalah 0.8201.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Tahap Stres Responden

Analisis hasil dapatan bagi tahap stres dari aspek bebanan kerja, hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah dilakukan dengan meletakkan kategori rendah, sederhana dan tinggi. Min daripada jawapan responden dikategorikan kepada skala berikut :

Kategori	Skala
1.00-2.33	Rendah
2.34-3.66	Sederhana
3.67-5.00	Tinggi

a) Analisis Tahap Stres Berdasarkan Aspek Bebanan Kerja

Jadual 1 : Taburan Responden Berdasarkan Aspek Bebanan Kerja

Tahap	Bilangan	Peratus
Rendah	24	6.0
Sederhana	279	69.8
Tinggi	97	25.2
Jumlah	400	100

Jadual 1 menunjukkan tahap stres responden berdasarkan aspek bebanan kerja. Hasil kajian mendapati majoriti responden berada pada tahap stres yang sederhana dari aspek bebanan kerja iaitu seramai 279 orang (69.75 peratus), diikuti tahap stres yang tinggi seramai 97 orang (25.25 peratus) dan tahap stres yang rendah seramai 24 orang (6 peratus).

b) Analisis Tahap Stres Berdasarkan Aspek Hubungan Interpersonal

Jadual 2 : Taburan Responden Berdasarkan Aspek Hubungan Interpersonal

Tahap	Bilangan	Peratus
Rendah	0	0.0
Sederhana	292	73.0
Tinggi	108	27.0
Jumlah	400	100

Jadual 2 menunjukkan tahap stres responden berdasarkan aspek hubungan interpersonal. Hasil kajian mendapati majoriti responden berada pada tahap stres yang sederhana dari aspek hubungan interpersonal iaitu seramai 292 orang (73 peratus), diikuti tahap stres yang tinggi seramai 108 orang (27 peratus) dan tiada responden yang berada pada tahap stres yang rendah dari aspek hubungan interpersonal.

c) Analisis Tahap Stres Berdasarkan Aspek Masalah Disiplin Pelajar

Jadual 3 : Taburan Responden Berdasarkan Aspek Masalah Disiplin Pelajar

Tahap	Bilangan	Peratus
Rendah	3	0.7
Sederhana	203	50.8
Tinggi	194	48.5
Jumlah	400	100

Jadual 3 menunjukkan tahap stres responden berdasarkan aspek masalah disiplin pelajar. Hasil kajian mendapati majoriti responden berada pada tahap stres yang sederhana dari aspek masalah disiplin pelajar iaitu seramai 203 orang (73 peratus), diikuti tahap stres yang tinggi seramai 194 orang (48.5 peratus) dan tahap stres yang rendah seramai 3 orang (0.75 peratus)

d) Analisis Tahap Stres Berdasarkan Aspek Peraturan Sekolah

Jadual 4 : Taburan Responden Berdasarkan Aspek Peraturan Sekolah

Tahap	Bilangan	Peratus
Rendah	1	0.3
Sederhana	281	70.2
Tinggi	118	29.5
Jumlah	400	100

Jadual 4 menunjukkan tahap stres responden berdasarkan aspek peraturan sekolah. Hasil kajian mendapati majoriti responden berada pada tahap stres yang sederhana dari aspek peraturan sekolah iaitu seramai 281 orang (70.5 peratus), diikuti tahap stres yang tinggi seramai 118 orang (29.5 peratus) dan tahap stres yang rendah seramai 1 orang (0.25 peratus)

Analisis Faktor Stres Yang Dominan

Jadual 5 : Min Bagi Setiap Faktor Stres

Faktor Stres	Min
Bebanan Kerja	2.83
Hubungan Interpersonal	3.35
Masalah Disiplin Pelajar	3.94
Peraturan Sekolah	3.07

Jadual 5 menunjukkan min bagi setiap faktor stres. Hasil kajian mendapati faktor yang paling mempengaruhi stres adalah faktor masalah disiplin pelajar dengan nilai min 3.94, diikuti faktor hubungan interpersonal dengan nilai min 3.35, faktor peraturan sekolah dengan nilai min 3.07 dan faktor bebanan kerja dengan nilai min 2.83.

Analisis Perbezaan Stres Di Kalangan Guru Lelaki Dan Perempuan

Jadual 6 : Perbezaan Stres Antara Guru Lelaki Dan Perempuan Bagi Setiap Faktor Stres

Pembolehubah	Aras Signifikan P	Jumlah Responden N
Bebanan Kerja	0.609	400
Hubungan Interpersonal	0.232	400
Masalah Disiplin Pelajar	0.008	400
Peraturan Sekolah	0.714	400

Jadual 6 menunjukkan perbezaan stres antara guru lelaki dan perempuan bagi setiap faktor stres. Untuk mencari hubungan tersebut, paras signifikan $\alpha = 5$ peratus atau 0.05 telah dipilih.

Bagi aspek bebanan kerja didapati nilai $p = .609$. Nilai ini adalah lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$. Maka hipotesis diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek bebanan kerja antara guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Bagi aspek hubungan interpersonal didapati nilai $p = 0.232$. Nilai ini adalah lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$. Maka hipotesis diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek hubungan interpersonal antara guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Bagi aspek masalah disiplin pelajar didapati nilai $p = 0.008$. Nilai ini adalah lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0.05$. Maka hipotesis ditolak. Ini bermakna terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek masalah disiplin pelajar antara guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Bagi aspek masalah peraturan sekolah didapati nilai $p = 0.714$. Nilai ini adalah lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$. Maka hipotesis diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek peraturan sekolah antara guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Analisis Hubungan Faktor Stres Dengan Pengalaman Mengajar, Umur dan Bilangan Anak

Jadual 7 : Hubungan Antara Faktor Stres dengan Pengalaman Mengajar

Pembolehubah	Nilai Korelasi, R	Aras Signifikan, P	Jumlah Responden, N
Bebanan Kerja	0.242	0.000	400
Hubungan Interpersonal	0.106	0.304	400
Masalah Disiplin Pelajar	0.047	0.346	400
Peraturan Sekolah	-0.037	0.457	400

Jadual 7 menunjukkan hubungan antara faktor stres dengan pengalaman mengajar. Untuk mencari hubungan tersebut, paras signifikan $\alpha = 5$ peratus atau 0.05 telah dipilih.

Bagi aspek bebanan kerja, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor bebanan kerja dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.242. Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.00. Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek bebanan kerja dengan pengalaman mengajar.

Bagi aspek hubungan interpersonal didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.106. Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.00. Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar.

Bagi aspek hubungan interpersonal didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.106. Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.034. Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar.

Bagi aspek peraturan sekolah didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor peraturan sekolah dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan -0.037 . Ini menunjukkan hubungan yang songsang dan sangat lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.457 . Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek peraturan sekolah dengan pengalaman mengajar.

Jadual 8 : Hubungan Antara Faktor Stres dengan Umur

Pembolehubah	Nilai Korelasi, R	Aras Signifikan, P	Jumlah Responden, N
Bebanan Kerja	0.202	0.000	400
Hubungan Interpersonal	0.093	0.062	400
Masalah Disiplin Pelajar	0.082	0.100	400
Peraturan Sekolah	-0.065	0.194	400

Jadual 8 menunjukkan hubungan antara faktor stres dengan umur. Untuk mencari hubungan tersebut, paras signifikan $\alpha = 5$ peratus atau 0.05 telah dipilih.

Bagi aspek bebanan kerja, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor bebanan kerja dengan umur adalah bersamaan dengan 0.202 . Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.00 . Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek bebanan kerja dengan umur.

Bagi aspek hubungan interpersonal, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor hubungan interpersonal dengan umur adalah bersamaan dengan 0.093 . Ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.00 . Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek hubungan interpersonal dengan umur.

Bagi aspek masalah disiplin pelajar, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor masalah disiplin pelajar dengan umur adalah bersamaan dengan 0.082 . Ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.100 . Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek masalah disiplin pelajar dengan umur.

Bagi aspek peraturan sekolah, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor peraturan sekolah dengan umur adalah bersamaan dengan -0.065 . Ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan songsang. Nilai p pula adalah bersamaan 0.194 . Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek peraturan sekolah dengan umur.

Jadual 9 : Hubungan Faktor Stres Dengan Bilangan Anak

Pembolehubah	Nilai Korelasi, R	Aras Signifikan, P	Jumlah Responden, N
Bebanan Kerja	0.148	0.003	400
Hubungan Interpersonal	0.057	0.255	400
Masalah Disiplin Pelajar	0.100	0.046	400
Peraturan Sekolah	-.0.027	0.584	400

Jadual 9 menunjukkan hubungan antara faktor stres dengan bilangan anak. Untuk mencari hubungan tersebut, paras signifikan $\alpha = 5$ peratus atau 0.05 telah dipilih.

Bagi aspek bebanan kerja, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor bebanan kerja dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan 0.148. Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.003. Ini bermaksud, terdapat hubungan yang signifikan dari aspek bebanan kerja dengan bilangan anak.

Bagi aspek hubungan interpersonal, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor hubungan interpersonal dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan 0.057. Ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.255. Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak.

Bagi aspek masalah disiplin pelajar, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor masalah disiplin pelajar dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan 0.100. Ini menunjukkan hubungan yang lemah. Nilai p pula adalah bersamaan 0.100. Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek masalah disiplin pelajar dengan bilangan anak.

Bagi aspek peraturan sekolah, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor peraturan sekolah dengan umur adalah bersamaan dengan -0.027. Ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan songsang. Nilai p pula adalah bersamaan 0.584. Ini bermaksud, tidak terdapat hubungan yang signifikan dari aspek peraturan sekolah dengan bilangan anak.

PERBINCANGAN

Hasil analisis mendapati tahap stres guru-guru di kalangan guru-guru di sekolah menengah dari aspek bebanan kerja, hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah adalah berada pada tahap sederhana. Ini dapat dibuktikan melalui peratusan yang tinggi bagi kategori sederhana dalam setiap aspek yang dikaji.

Faktor stres yang paling dominan di kalangan responden adalah berdasarkan aspek masalah disiplin pelajar. Ini menunjukkan bahawa masalah disiplin pelajar merupakan faktor utama yang menyumbang kepada stres guru.

Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek bebanan kerja antara guru lelaki dan perempuan. Ini menunjukkan guru-guru di sekolah menengah menghadapi stres bebanan kerja yang sama antara lelaki dan perempuan. Begitu juga dengan aspek hubungan interpersonal dan peraturan sekolah. Tiada perbezaan stres yang dapat dilihat dari ketiga-tiga aspek ini. Walaubagaimanapun, terdapat perbezaan yang signifikan dari aspek masalah disiplin pelajar antara guru lelaki dan perempuan. Ini menunjukkan terdapat perbezaan antara guru lelaki dan perempuan dalam menghadapi stres berkaitan masalah disiplin pelajar.

Analisis kajian mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor bebanan kerja dengan pengalaman mengajar. Ini menunjukkan guru yang lebih berpengalaman dan guru muda menghadapi stres bebanan kerja yang sama. Begitu juga dengan aspek masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah dengan pengalaman mengajar. Guru yang lebih berpengalaman dan kurang berpengalaman tidak mempunyai perbezaan dalam menghadapi stres berkaitan masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah. Walaubagaimanapun, terdapat hubungan yang signifikan antara faktor hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar. Andaian yang boleh dibuat disini adalah guru berpengalaman lebih pandai menyesuaikan diri dengan stres berkaitan hubungan interpersonal berbanding guru kurang berpengalaman.

Analisis kajian mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan sekolah dengan umur. Ini menunjukkan guru yang muda atau guru yang lebih berumur menghadapi stres yang sama berkaitan dengan hubungan interpersonal, masalah disiplin pelajar dan peraturan di sekolah. Walaubagaimanapun, terdapat hubungan yang signifikan antara faktor bebanan kerja dengan umur. Andaian yang dapat dibuat di sini adalah guru yang lebih berumur lebih merasa stres bebanan kerja berbanding guru muda.

Hasil kajian mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor hubungan interpersonal dan peraturan sekolah dengan bilangan anak. Ini menunjukkan guru yang sudah mempunyai anak dan yang tidak mempunyai anak mempunyai stres yang sama berkaitan dengan hubungan interpersonal dan peraturan sekolah. Walaubagaimanapun, terdapat hubungan yang signifikan antara faktor bebanan kerja dan masalah disiplin pelajar dengan bilangan anak. Andaian yang dapat dibuat disini adalah guru yang mempunyai anak lebih merasa stres berkaitan bebanan kerja dan masalah disiplin pelajar berbanding yang tidak mempunyai anak. Ini berlaku kerana guru yang sudah mempunyai anak mempunyai masalah keluarga sendiri dan stres akibat bebanan kerja dan persekitaran lebih dirasai.

PENUTUP

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres responden keseluruhannya adalah berada pada tahap yang sederhana. Penyelidik berpendapat bahawa tahap stres guru-guru di sekolah menengah kini masih belum lagi di tahap yang membimbangkan. Walaubagaimanapun, langkah berjaga-jaga haruslah diambil bagi memastikan tahap stres guru ini tidak terus meningkat dan akhirnya membawa kesan negatif kepada bidang perguruan. Guru juga haruslah sentiasa bersifat positif dalam menghadapi cabaran-cabaran dalam dunia pendidikan hari ini bagi mengelakkan mereka terus berada dalam keadaan stres dan menjejaskan karier mereka sebagai seorang guru.

Dalam pada itu, setiap pihak juga harus memberi sokongan dan membantu mengurangkan beban stres yang dihadapi oleh guru ini. Kejayaan anak muda kita hari ini adalah bergantung kepada kualiti guru-guru mereka. Ini menunjukkan bahawa untuk meningkatkan mutu pendidikan, guru haruslah menganggap stres yang dialami itu sebagai satu cabaran untuk meningkatkan kualiti mutu pengajaran.

RUJUKAN

Cox, T and Brockley, T. (1984). The Experience And Effects Of Stress In Teachers. *British Educational Research Journal*. Vol 77, No 2, 139-145

Kaiser, J.S. & Polczynski, J.J. (1982). Educational Stress Sources Reactions, Preventions. *Peabody Journal Of Education*. 10, 127-134.

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J (1978a). A Model of Teacher Stress Educational Studies. *International Educational Research*. 4(1) : 1-6.

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J (1978b). Teacher Stres: Prevalence, Source and Symptoms. *British Journal of Education Psychology*. 48, 159-167.